

Solkraft

Vår näst äldsta grupp. Hör börjar modet tillta både vad gäller lekar, prat och utförsbackar.

Samling

- Tuppekoos vid flaggan. "Vad kul att alla ni kunde komma idag" eller något i den stilen. Växla några ord med barnen.
- Klipping
- Namlek. Finns många men ex att varje barn säger sitt namn och gör en rörelse och sen säger alla i kör "Hej ..." och gör samma rörelse.

Uppvärmning

- Dela upp gruppen i 4-5 grupper. Varje grupp leker följa John. Ett barn leder varje grupp. Ledaren byts så alla får leda.

Aktivitet pass 1

- Plåsterkull. Man sätter sin ena hand som ett plåster på den plats man blev kullad. Vid andra gången man blir kullad behövs båda händerna som plåster och man behöver åka utanför markeringarna och hoppa 5 ggr för att bli frisk och kan återvända till kulleken.
- Bana uppe på lilla torget med slalomkäppar, bågar, stoppsladdar, hopprep att kliva över och gärna lite baklängesåkning.
- Stafett nere vid flaggan. 10-20m vända vid kon och växla med handklapp. Kan med fördel göras bara med en skida så de får öva på att glida på skidan.

Aktivitet pass 2

- Nummerleken (avsluta med samma nr som antal barn för att samlas inför nästa moment)
- Följa John/åkning på led upp mot Omegasvängen
- Övningar mellan koner i utförsbacke: lyft ett ben i taget, köttbulle/spagetti (fartställning/stort staktag), avsluta med sladdsväng, balansera på en skida i par. (gärna på lössnö om det finns)
- Rispåsestafett tillbaka vid flaggan

Avslutning

- Tuppekoos vid flaggan. Vad har varit roligt idag? Något ni vill göra igen nästa gång? Etc.
- Raketen